

## التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة

الباحثة : شيماء جاني حيدر خان

### الفصل الأول

#### الإطار العام للبحث

#### أهمية البحث والحاجة إليه:

تعتبر المرحلة الجامعية، من المراحل الحاسمة في حياة الفرد التعليمية؛ فهي تعد الطالب إلى الخروج للحياة الخارجية بكل أحداثها، وبالتالي فصل الشباب وتدريبهم في هذه المرحلة من الأمور الملحة، خاصةً وهم في مفترق الطريق بين إنهاء التعليم والخروج لمعترك الحياة بأحداثها ومشاقها المتلاحقة والمستمرة، والتي قد تقسو تارة، وقد تلين تارة أخرى؛ وفي كل هذا تتطلب شخصية مرنة تستطيع التوافق مع أحداث الحياة (دريدر، ٢٠١٠، ص ١).

والشباب في المرحلة الجامعية من أكثر الفئات عرضة لتبني أفكارًا غير عقلانية، وذلك لطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها نهاية مرحلة المراهقة وبداية الرشد ، من حيث توسيع شبكة العلاقات الاجتماعية عن ذي قبل، والاختلاط بالزملاء، والانفتاح الأكثر على العالم الخارجي بخبراته وأحداثه؛ وبطبيعة هذه العلاقات يكون الطالب ويكتسب العديد من الأفكار التي قد تكون لاعقلانية (دريدر، ٢٠١٠، ص ١).

ويعتقد العديد من الفلاسفة أمثال روبرت اينيس Robert Ennis وماثيو ليبمان Mthew Lipman وريتشارد بول Richard Paul أن المحصلة النهائية للتربية هي العقل الذي يوظف الاستقصاء. فالسعي الحثيث للوضوح، والدقة، والعدالة المستندة إلى العقل، وحماسة التوصل إلى قعر الأشياء، وإلى الجذور العميقة للمسائل، والإصغاء إلى

وجهاً النظر المضادة، والسعي الملزم للبحث عن الدليل، والمقت الشديـد للتناقض والتفكير غير المنظم، وللتطبيق غير المتسق للمعايير، والإخلاص للحقيقة وليس للمصالح الشخصية، فهذه كلها مكونات أساسية للشخص العقلاني (مارزانوا وآخرون، ٢٠٠٤، ص ١٥).

ولذلك فمن الضروري وجود المتعلم في بيئة تعليمية منظمة لمدة كافية توفر له الخبرات المعرفية، والإدراكية، والاجتماعية، والوجدانية اللازمة لتلبية طرق التفكير السليمة (عابدين، ٢٠٠١، ص ٣١٢).

لقد كشفت العديد من الدراسات عن انتشار وتأثير الأفكار اللاعقلانية على شخصية الأفراد. فقد أشارت دراسة بيرجر (Berger, 1974) إلى وجود الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الذين يشعرون بانخفاض قيمة الذات وتحقيرها (الموسوي، ٢٠٠٥، ص ٩٩).

وأوضحت نتائج دراسة (Morris, 1992) أنه يوجد فرق إحصائي دال بين متوسطي درجات الطلاب القادة في سن المراهقة وكلاً من الطلاب العاديين والمخاطرين والذين تركوا المدرسة مبكراً في متغير التفكير العقلاني لصالح القادة من المراهقين. كما أوضحت أيضاً أن معتقدات الطلاب حول المستقبل تركزت في تطوير تفكيرهم بالنسبة للتحديات المستقبلية واكتساب العديد من التكنيكات والاستراتيجيات التي تساعدهم في فهم المجتمع ، كما أنهم اهتموا بالانفتاح على المجتمعات المتقدمة وبالتغيرات الاقتصادية التي تحدث في العالم بأكمله ، كما أنهم أبدوا استعداداً للالتحاق بالجامعة والتخرج فيها والحصول على مهنة تشبع رغباتهم واهتماماتهم (Morris, 1992, p. 173-181).

وقد أوضحت نتائج دراسة الغامدي انتشار التفكير العقلاني بين الطلبة المتفوقين دراسياً والتفكير غير العقلاني بين العاديين ، وهناك علاقة ارتباطية إيجابية

بين التفكير العقلاني ومفهوم الذات ،وجود علاقة ارتباطية بين التفكير العقلاني ودافعية الانجاز (الغامدي، ٢٠٠٩، ص ٢٢٠-٢٢٦).

كما أشار باندورا وود (Bandura & Wood,1989) إلى أن التفكير العقلاني يجعل الفرد يتمتع بثقة عالية في قدرته على حل المشكلات التي تتطلب اتخاذ قرار بينما يكون على النقيض من ذلك هؤلاء الذين يعانون من شكوك ذاتية في قدرتهم على حل المشكلات ويحتاجون للعون (Bandura & Wood,1989,p.807).

وفي هذا الصدد أوضح كوهين وويليامسون (Cohen & Williamson,1995) أن التفكير العقلاني يجعل الفرد قادراً على اتخاذ القرارات السليمة ، التفاعل الجيد مع الآخرين ويزيد القدرة على الأداء بفعالية (Cohen & Williamson,1995,p.22).

كما أوضح كلارك (Clark,1989) أن التفكير العقلاني لا يقود إلى الاستنتاجات الخاطئة وبالتالي لا يقود إلى الانفعال (Clark,1989,p.120) .

وأوضح لايتسي ( Lightsey 1994 ) أن تفكير الفرد بشكل إيجابي في، الأحداث التي يتعرض لها يعد مخففاً للضغط الذي يشعر به نتيجة هذه الأحداث، فكلما كانت أفكار الفرد عن الأحداث التي يمر بها إيجابية كان أكثر سعادة ، أما إذا كانت أفكار الفرد عن الأحداث التي يمر بها سلبية كان الفرد أقل سعادة (Lightsey,1994,p.334).

كما أوضح (فونتانا ، ١٩٩٣) أن للضغط النفسي آثاراً معرفية تتضمن نقص القدرة على ضبط التفكير وازدياد معدل الأخطاء واتخاذ قرارات مشكوك في صحتها وفقدان القدرة على التقييم الصحيح للظروف الراهنة والاضطراب في التفكير عام ًة فنقل الموضوعية وتصبح أنماط التفكير مضطربة ولاعقلانية ، و آثاراً سلوكية تتضمن مشكلات النوم ونقص الميول والحماس وغياب الأفراد عن عملهم والتخلي عن المسؤوليات والواجبات والإلقاء بها على عاتق الغير وحل المشكلات بأسلوب سطحي واختيار أي حل متاح ، و آثاراً فسيولوجية تتضمن اضطراب مستوى السكر في الدم

وارتفاع ضغط الدم والاضطرابات المعدية والهضمية ، وآثاراً انفعالية تتضمن زيادة التوتر النفسي والقلق والعدوان وعدم القدرة على التحكم في السلوك والانفعالات ( فونتانا ، ١٩٩٣، ص ٣٠-٣١).

ولقد زاد الاهتمام منذ سنوات مضت بالوسائل والطرائق التي يلجأ إليها الفرد لدرأ الخطر الذي يواجهه يومياً في حياته وأسمائها علماء النفس ( بأساليب التعامل مع الضغوط ) وعندما يستخدمها الناس إنما يستجيبون بطريقة من شأنها تساعدهم على تجنب ذلك الموقف الضاغط ، أو الهروب منه أو حتى التقليل من شدته بغية الوصول إلى معالجة تحدث التوازن ( دافيدوف ، ١٩٨٣ ، ص ٦٢٠ ) .

وقد تختلف أساليب التعامل مع الضغوط من مجتمع إلى آخر ومن فرد إلى فرد ومن مدة زمنية إلى أخرى نتيجة اختلاف الكثير من العوامل النفسية والاجتماعية ، والاقتصادية التي قد تؤثر في اختيار أو تحديد هذه الأساليب ، وهذا ما أكدته الدراسات السابقة في هذا المجال والتي توصلت إلى التباين النوعي والكمي في درجة استخدام الأساليب التي تحد من الضغوط ( الفرخ ، ١٩٩٩ ، ٤١).

وقد وجد فريدنبرغ (Fredenberg) أن الصحة والحالة الجيدة تعد رهن الطريقة التي نتعامل أو نواجه بها الضغط النفسي. وان كل اشكال السلوك المضطرب هي نتيجة للمواجهة غير الناجحة والتي توصلت اليها دراسة اتكنسون (Atkinson 1990) (مريم، ٢٠٠٦، ص ١٧٩).

ونظراً لأهمية التأثيرات البالغة التي تتركها الضغوط على حياتنا وعلى الصحة النفسية والبدنية ، وما ذكر أنفاً من أن الضغوط والتفكير العقلاني في علاقة ارتباطية وان كليهما يؤثر على الآخر لكن لم تتناول الدراسات أعطاء المؤشرات على دراسة متغيري الدراسة الحالية في ما هي الأساليب التي يلجأ إليها الشخص ذو التفكير العقلاني لمواجهة الضغوط التي تواجهه ، إذ تبرز أهمية البحث الحالي من خلال المشكلة التي يطرحها البحث وهي دراسة العلاقة بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل

مع ضغوط الحياة ، فبالرغم من الكم الكبير من الدراسات التي تناولت التفكير العقلاني والدراسات التي تناول أساليب التعامل مع الضغوط الا أنها قد أغفلت العلاقة بين هذين المتغير ( حسب علم الباحثة ) لم تتناول دراسة علاقة المتغيرين وما هي الأساليب التي يستخدمها ذو التفكير العقلاني مع الضغوط التي يواجهها في يومه وذلك ماله أهمية في صحته النفسية .

### أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي ما يلي :

١. قياس التفكير العقلاني لدى طلبة الجامعة .
٢. تعرف أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة .
٣. تعرف أساليب التعامل مع ضغوط الحياة وفق متغير النوع (ذكور -إناث)
٤. العلاقة بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة .

### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الكليات في (جامعة بغداد والمستتصرية والتكنولوجية) ومن جميع الاقسام العلمية والانسانية، للدراسة الصباحية للمراحل الاولى.

### مصطلحات البحث:

#### التفكير العقلاني Rational Thinking:

١. إليس وبنارد (Ellis & Bernard,1986) :

ذلك النوع من التفكير الذي يقود نحو السلوك التكيفي والأداء الوظيفي الفعال كما أن الشخص ذو التفكير العقلاني يطبق قواعد المنطق والتفكير العلمي؛ من أجل تحسين مشاعره وأفكاره المتعلقة بأحداث حياته" (Ellis & Bernard 1986, P.286)

## ٢. فولتين (Volten, 1996) :

هو ذلك النمط من التفكير الذي ينجم عنه انفعالات صحية، وسليمة، وإيجابية، والنزعة لمساعدة الذات، والعمل من أجل تحقيق الأهداف التي يريد الفرد الوصول إليها بما في ذلك السعادة، والصحة النفسية، والحياة الطويلة الهانئة، ومن الخصائص الذي يتصف بها هذا النمط أنه يجنب الفرد الصراعات غير الضرورية مع الآخرين، كما أنه يدفع الفرد نحو حل مشكلات الحياة بطريقة فعالة وبناءة، و التكيف مع الأوضاع التي لا يمكن تغييرها (غيث، ٢٠٠٤، ص ٨٦).

## ٣. أيبشتن (Epstein, 2003) :

"قدرات عقلية قصدية ومنطقية شعورية ومجردة يتم فيها ترميز الواقع برموز وأرقام وعلى وفق قواعد المنطق الاستنتاجي لمحتوى هذه القدرات ويكون خالي نسبياً من تأثير العاطفة".

أما التفكير التجريبي وفقاً لأيبشتن "قدرات عقلية أوتوماتيكية وما قبل شعورية وشمولية، وتكون لا شفوية ومرتبطة بتأثير العاطفة" (Epstein, 2003, p.4).

## ٤. دابيدن (Debidan, 2010) :

يشير التفكير العقلاني إلى نمط من التفكير العلمي الذي يستند إلى التجربة، وتكون المعتقدات عقلانية إذا كانت صحيحة وحقيقية ، يمكن دعمها بالدليل أو البرهان أو إثباتها ، لا تتضمن مطالب مطلقة (Demands) عبارة عن أمنيات أو رغبات أو تفضيلات، ينتج عنها إنفعالات معتدلة كالحزن والتردد والإنشغال، تساعد الأفراد للوصول إلى أهدافهم، متحررة من معاني التهويل والمصائبية ومما هو لازم وواجب، تعكس تحملاً عالياً للإحباط وتقبلاً للذات (بني سلامة، ٢٠١٠، ص ٧-٨).

ولقد تبنت الباحثة التعريف النظري لأيبشتن (Epstein, 2003) لأنها اعتمدت على الإطار النظري لهذا المنظر.

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة .....

..... الباحثة: شيماء جاني حيدر خان

إما التعريف الإجرائي للتفكير العقلاني فيتمثل (بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التفكير العقلاني المستخدم في البحث الحالي ويتجه المقياس بالاتجاه العقلاني حيث كلما ارتفعت الدرجة كان المستجيب يتميز بالتفكير العقلاني وكلما انخفضت الدرجة كان تفكيره تجريبيًا).

### أساليب التعامل مع ضغوط الحياة styles of coping with life stress:

#### ١. فولكمان ولازاروس (Folkman & Lazarus, 1980):

جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية محددة والتي تقيم على أنها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد (Folkman & Lazarus, 1980, p.219).

#### ٢. هني وران (Heaney & Ryn, 1990):

الطرق التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحدى وتعد بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغط على الصحة البدنية والنفسية والعقلية (Heaney & Ryn, 1990, p.415).

#### ٣. كرامر (Cramer 2000):

وهي العمليات التي تكون واعية وقصدية والتي تعمل لقهر التأثيرات السلبية للضغط ومن ثم يمكن تقويمها على انها عمليات دفاعية (Schmaling and Sher, 2000, P.622).

#### ٤. ارنسون وولسون (Aronson and Wilson 2004):

هي الطرائق التي يتصرف بها الناس في ردود أفعالهم تجاه الأحداث الضاغطة (الطائي، ٢٠٠٧، ص ٢٢).

ولقد تبنت الباحثة التعريف النظري للآزاروس وفولكمان (Folkman & Lazarus, 1980) لأنها اعتمدت نظريتهما كإطار نظري للبحث الحالي.

أما التعريف الإجرائي لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة فيتمثل بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على كل أسلوب في المقياس المستخدم في هذا البحث.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

#### أولاً: التفكير العقلاني:

#### ١- نظرية بوصلة التفكير - مقياس هيرمان " Herman brain " HBDI " daninace instrument

قد قسم هيرمان الدماغ إلى أربعة أجزاء مجازية وهو يصف هذه الأجزاء بدرجة أنها تقترب من الواقع بشكل كبير والتصنيف الذي أقترحه هيرمان كالتالي :

##### أ- الجانب الأيسر العلوي (A)

أن الفرد الذي يسيطر فيه هذا الجانب نجد الصفات التالية : تحليل ، حقائق ، بيانات ، أرقام ، تقييم ، نتائج كمي، عقلاني ، رياضي ، ناقد ، تحليلي ، محمص ، واقعي ، يجيد حل المشكلات ، يدير الشؤون المالية ، حازم ، يهتم بالمعلومات ، يميز بين الناس ويجمع الحقائق العقلية ، يقوم بالقياسات الدقيقة .. لا يصلح أن يكون إمام مسجد أو ممرضاً أو مخرجاً سينمائياً أو مراسلاً صحفياً . أما مظهر مكتبه فهو منظم مع بعثرة خفيفة أما مظهره الشخصي فهو محافظ . سلبياته صلب، قاسي ، مركز قصير الأمد ، يعمل حساب كل شيء ، يحتاج للأدلة والبراهين على كل شيء .

##### الجانب الأيسر السفلي (B):

أن الفرد الذي يسيطر فيه هذا الجانب نجد فيه الصفات التالية : تخطيط ، وتشغيل ، وتنفيذ ، وإجراءات ، وتفاصيل ، وصيانة ، وترتيب ، وطرق وأساليب ، ونظم ، وإدارة الوقت ، وإنضباط ، وأمن وسلامة ، وإجراءات وقائية ، ومنظم بالوقت ، ومحافظ ومتحكم وخطيب ، وقارئ ، ونظامي ، ويعتمد عليه ، ويجيد الأعمال التنظيمية والتنفيذية والمكتبية ، وتقليدي ، وروتيني ودقيق.



أما سلبياته تتلخص في كونه يحب الرئاسة ، أسيراً للروتين ، ويولد إنطباعاً بالملل ، ومع ذلك يمكن أن يكون شاعرياً خيالياً وعلاقته مع الناس جيدة (العيد ، ٢٠٠٦ ، ص ٤-٢٤).

#### ب- الجانب الأيمن العلوي (D):

أن الفرد الذي يسيطر فيه هذا الجانب نجد فيه الصفات التالية : تفكير إستراتيجي ، تفكير إبداعي، ونظرة شاملة وتصورات وإستكشاف خيارات متعددة ، وتجارب ، وإبتكار ، وبديهية ، واستنتاج ، وتخمين ، ويجيد العمل التكاملي والتصوري والإبداعي والإبتكاري ، ومندفع ، ومخاطر ، ويخرق القواعد والنظم ، ويحب المفاجئات ، ويحب الإستطلاع ، و لا يحب الروتين ، ولا يلتزم بالنظام ، وعقلية منفتحة ، وعفوي ، وغير ملتزم ، ولا يكثرث للغموض ، ويربط الأفكار والتصورات ، ويتخطى الأنظمة واللوائح ، ويعتمد على الإحساس والعاطفة أما من حيث المهنة فلا يصلح أن يكون ضابطاً بالشرطة أو أن يكون محامياً ولا يكون طبيباً ، أما مظهر مكتبه فغير منظم ومبعثر . أما فيما يتعلق بمظهره الشخصي زي حديث . أما سلبياته فهي أنه غير مركز ومندفع ، وعجول ، وغافل عن مواعيده.

#### ت- الجانب الأيمن السفلي (C):

أن الفرد الذي يسيطر فيه هذا الجانب نجد فيه صفات هذا الجانب : علاقات ومشاعر ، وعواطف ، وإنسيابية ، ورعاية ، واهتمام بالناس ، وبديهية حسية ، أي أنه عاطفي ورومانسي، ومتكلم ، وإجتماعي ويحب مساعدة الآخرين ويجيد الأعمال التعليمية والكتابة والتعبير والترجمة قابل للإنقياد ، وبديهي ، ومسترخي ويلحظ الإيماءات والإشارات ، يقنع الآخرين ، ويصلح بين الناس ، ويهتم بالقيم ، ولا يصلح أن يكون موظف تأمين . أما مظهر مكتبه فمريح وربما مبعثر ، أما من حيث مظهره الشخصي

فبسيط وغير رسمي . أما سلبياته فحساس جداً وغير جاد ، وغير منظم وعاطفي مفرط .(نوفل وإبو عواد ، ٢٠٠٧، ص١٤٥).

أي ان التفكير العقلاني مركزه الجانب الايسر العلوي (A) حسب مقياس هيرمان.

## ٢. نظرية الاشتراط الكلاسيكي البسيط: (Classical conditioning)

وأشار بافلوف إلى وجود ثلاثة أنماط للجهاز العصبي المركزي يتفرد بها الإنسان تقوم على أساس العلاقة بين المنظومتين الاشارية اللغوية وبين المنظومة الحسية من ناحية مزايا الإشارة والكف الأساسية الثلاث ( القوة والإتزان والديناميكية ) ومن ناحية تغلب إحدى المنظومتين الأشاريتين على زميلتها ، وهذه الأنماط هي:

أ- نمط الفنانين (الحسيين)- فأفراد هذا النمط يدركون العالم المحيط بهم الطبيعي والاجتماعي إدراكاً حسيّاً حيويّاً كلياً بترابطاته مع مشاعرهم وخيالهم - كما تتغلب عندهم الأقسام الدماغية الواقعة تحت المخ والمسؤولة عن الطبيعة والمجتمع مصبوغة دائماً بمشاعرهم وأحاسيسهم المرهفة ، معنى هذا أن النمط الفني (أو الحسي) هو الذي يقوى عنده النظام الأثاري الحسي بالنسبة للمنظومة الإثارية الثانية وهو الذي يتفاعل مع بيئته المحيطة من خلال إنطباعاته المباشرة أو الحسية.

### ب- نمط المفكرين أو العقلانيين أو النظريين (النمط العقلي):

الأفراد في هذا النمط تتغلب عندهم المنظومة الأثارية الثانية (اللغة) على الأولى (الحسية) مع تفاوت في درجة هذا التغلب التي تختلف باختلاف الأفراد . وأفراد هذا النمط (المفكرون أو العلماء) يدركون ظواهر الطبيعة والمجتمع مجزأة أو مفككة ويعبرون عن ذلك بالرموز والمعادلات الرياضية ثم يحاولون إعادة صوغها من جديد ولكن بنجاح جزئي في أغلب الأحيان، وسبب ذلك من الناحية الفلسفية هو نشاط نصفي الكرة المخيين عندهم يتكثف كما يقول بافلوف أو يتجمع في الفصين الجبهيين حيث تقع المراكز المخية اللغوية.

ج- النمط الأوسط - وأفراد هذا النمط تتكافأ عندهم قوة المراكز المخية الحسية (المنظومة الأولى) مع قوة المراكز المخية اللغوية (المنظومة الأشارية الثانية) من جهة أو قوة المخ وما تحته من جهة ثانية وهم أغلب الناس ويحدث هذا التكافؤ بجانبه المعتدل وبأعلى مستويات قوته لدى أقلية ضئيلة من الناس تبرز في حقل الفن والعلم (جعفر ، ١٩٧٨ ، ص ٤٠٦ ) .

### ٣. نظرية الذات المعرفية التجريبية-cognitive-experiential self theory

ال (CEST) تفترض الآتي:

• البشر يعملون وفق نظامين متفاعلين من التفكير تجريبي (ما قبل الشعور) وعقلاني (شعوري) وأن النظامين مستقلين.

ان التفكير التجريبي هو نظام تلقائي وهو ينظم السلوك اليومي وهو عملية دينامية يحركها نظام لاشعوري عاطفي ويعمل بلا مخططات ولادوافع ، وعلى النقيض من التفكير التجريبي فإن التفكير العقلاني هو تفكير استنتاجي يعمل وفقاً لفهم الشخص لقواعد المنطق والادلة التي هي اساساً تنتقل ثقافياً ، وخلافاً للتفكير التجريبي فإن التفكير العقلاني يعمل بطريقة شعورية وتحليلية ، بطيئة نسبياً وتسدعي عمليات معرفية معقدة (Epstein,2003,p.6).

• ان التفكير التجريبي مدفوع عاطفياً في حين أن التفكير العقلاني يستند على حجج وبراهين.

إن تشغيل التفكير التجريبي يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع تجربة الفرد للفعل ولعدم وجود كلمة افضل يستخدم كلمة مشاعر للاشارة على مشاعر غامضة قد تكون موجودة بشكل خافت فقط في وعي الشخص مشيراً الى ان ردود فعل ايجابية في كثير من الاحيان تعمل في اللاشعور ولا يعني عن الناس ليسوا قادرين ان يصبحوا على دراية منها ، ردود الفعل الايجابية هي مجموعة من المشاعر الغامضة مثل الاشباع والرفاهية

والتفاؤل والهدوء اما ردود الفعل السلبية هي مشاعر غامضة مثل الاثارة والتوتر والتهيج والغثيان ، وتسلسل ردود الفعل على النحو التالي يشغل التفكير التجريبي للبحث في بنوك الذاكرة عن الاحداث ذات الصلة (الذكريات-المشاعر ) قد تكون ايجابية فحينها يفكر الشخص تلقائياً والنزوع الى التصرف بطرق متوقعة وإيجابية طبقاً للمشاعر الايجابية . و اذا كانت الذكريات والمشاعر سلبية فأن الشخص يفكر تلقائياً ويتصرف بالطرق المتوقعة وهي سلبية ويتجنب المشاعر وهذه العملية هي تلقائية والناس لا يدركون هذه العملية عادة . ولكن لتفسير هذه العملية يجب اللجوء الى التفكير العقلاني والذي يعتمد على الادلة العقلية ولا يتوافق مع العواطف وهذا ما يسمى بالتنظيم الأفضل ، وفقاً ل ال CEST فأن التنظيم الافضل هي عملية روتينية تحدث في كثير من الاحيان وأكثر مما هو معروف عنه وهي التأثيرات من قبل النظامين احدهما على الآخر . تبعاً لذلك يعتبر تأثير التفكير التجريبي على التفكير العقلاني في ال CEST مصدراً رئيسياً للاعقلانية الانسانية.

ولقد تبنت الباحثة نظرية الذات المعرفية التجريبية كأطار نظري للبحث.

### ثانياً: أساليب التعامل مع ضغوط الحياة:

#### ١. منظور التحليل النفسي :

يشير ( فرويد) نتيجة لابعائه الاكلينيكية إلى ان جزءاً كبيراً من سلوك الانسان يكون موجهاً عن طريق عمليات عقلية لا يعيها ، ولقد ادى مفهوم فرويد الديناميكي للشخصية به إلى تأكيد الصراع أو المقاومة بين قوى الشخصية وكون نظرة اكثر تعقيداً للحياة العقلية أو ما يسمى ببناء الشخصية ، فالشخصية يمكن تصورها في اطار ثلاثة أنظمة فرعية هي ( الهو id، الانا Ego، الانا العليا Super Ego) (منصور ، ١٩٨٧، ص ٣٣٧) .

وأساليب التعامل عند نظرية التحليل النفسي تسمى بالأساليب أو الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع ، وهي تعد حلاً توافقياً وسطاً أو تسوية بين المكبوت وقوى

الكبت ، وإنها أشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق ، وإن أهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن ( أساليب التعامل ) كون الأولى تحدث لا شعورياً ، أما الثانية ( أساليب التعامل ) فهي تحدث شعورياً ويلجأ إليها الفرد بما يلبي نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد له ( الإمارة ، ٢٠٠٢ ، ص ١٢ ) .

## ٢. نظرية كارين هورني :

أشارت هورني إلى أن هناك أربع وسائل لحماية النفس من القلق الأساس وهي : الحصول على الحب والخضوع والحصول على السلطة والعزلة ، وأن هذه العمليات النفسية ( الميكانيزمات ) الأربعة لحماية النفس لها أهداف الدفاع ضد القلق ( شلتز ، ١٩٨٣ ، ص ٩٩ ) .

لقد صنفت هورني أساليب تعامل الفرد مع الناس في ثلاث مجموعات كل منها يمثل موقف الفرد نحو الناس ( التحرك نحو الناس ، التحرك ضد الناس ، التحرك بعيد عن الناس ) .

وأسمت هورني هذه الاصناف الثلاثة في اتجاه التحرك ، اتجاهات عصابية لاسيما عندما تأخذ طابعاً قسرياً لدى الفرد ( شيلتز ، ١٩٨٣ ، ص ٣٢-٣٥ ) .

## ٣. نظرية لازاروس وفولكمان ( Lazarus & Folkman ) :

قدم كل من ( لازاروس وفولكمان ) أنموذجاً أو نظرية لكيفية التعامل مع الضغوط والتي افترضت أن التقييم المعرفي والتغلب وسائل للضغط والنتائج التكيفية المرتبطة به ، والخاصية الارتباطية تبدو واضحة في تعريف الضغط على إنه علاقة بين الشخص والبيئة التي تم تقييمها عن طريق الشخص على إنها مرهقة أو تفوق موارده وعلى إنها تعرض حياته للخطر . ولذا قد تشكل المثيرات والأحداث مصدر ضغط لشخص في حين هي عادية عند آخر ، وذلك على وفق التقييم المعرفي للفرد لكل حدث من الأحداث ( الدراجي ، ٢٠٠٧ ، ص ٤٩ ) .

لذا فإن استخدام الفرد أساليب تكيفية مع البيئة يكون بهدف الوصول إلى نتيجة للحدث فإذا كانت النتيجة مرضية ( ايجابية ) فإنها تؤدي إلى انفعال إيجابي وأنها فعالية الاستراتيجية وإذا كانت النتيجة غير مرضية ( سلبية ) فإنها تؤدي إلى الضيق والتعامل الإضافي ( Folkman , 1997 , pp. 216-218 ) .  
وتشمل عملية التقييم المعرفي التي هي صلب النظرية مرحلتين :

#### أ - التقييم الأولي :

وفيه يقيم الفرد الأحداث المتعلقة بسعادته هل تشكل ضاغطة أم إنها لا تشكل ضاغطة .

#### ب - التقييم الثانوي :

- وفيه يقيم الفرد موارده وخيارات مواجهة الأحداث الضاغطة ( الشرقاوي ، ١٩٩٣ ، ص ٦٨ ) ( الدوري ، ١٩٩٧ ، ص ٢٧ ) .

وتتضمن نظرية لازاروس وفولكمان ثلاث جوانب وهي

#### أولاً: الحدث الضاغطة:

وقد صنف لازاروس الحدث الضاغطة إلى:

-أحداث ضاغطة خارجية :وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية، والتي تحدث دون إرادة أو دخل من الفرد.

-أحداث ضاغطة داخلية :وهي نابعة من داخل الشخص، و تتكون من خلال ادراكاته للعالم الخارجي.

#### ثانياً: عمليات التقييم:

عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغطة؛ فإنه يقيم هذا الحدث، وتتقسم عمليات

التقييم إلى:

- عملية تقييم أولية Primary appraisal : وفيها يقرر الفرد كون الحدث الضاغطة مهدد أم لا.

• عملية تقييم ثانوية Secnder appraisal : وفيها يفكر الفرد فيما يستطيع فعله، وذلك من خلال أساليب واستراتيجيات المواجهة المتوفرة لديه.

ثالثاً: عملية المواجهة:

وفيها يستخدم الفرد الأساليب المتوفرة لديه لمواجهة الحدث الضاغط، وتصنف عملية المواجهة إلى:

#### ١. مواجهة مركزة على المشكلة - Problem- Focused Coping

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية، التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط، ومن هذه الأساليب: المواجهة، طلب المساندة، التخطيط لحل المشكلة، إعادة التقويم الإيجابي.

#### ٢. مواجهة مركزة على الانفعال Emotive Focused Coping

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا تجاه المواقف الضاغطة، ومن هذه الأساليب: ضبط الذات ، تقبل المسؤولية، الهروب والتجنب، عدم المبالاة ( Folkman, & Judith, 2000,p. 647 -654 ; lazarusr, 2000,p. 665-673)

مما تقدم من نظريات توضح للباحثة ان نظرية لازاروس وفولكمان هي النظرية الأنسب مع المتغير الأول وهي النظرية المتبناة لأنها قدمت شرحاً مفصلاً عن اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وكذلك ركزت على الجانب المعرفي لكيفية ادراك الفرد للموقف الضاغط نظراً لان متغير التفكير العقلاني هو متغير معرفي . وكذلك وجود مقاييس كثيرة مبنية على هذه النظرية.

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

#### أولاً : مجتمع البحث :

تضمن مجتمع هذا البحث طلبة الجامعة للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ ثلاث جامعات هي ( بغداد ،المستنصرية ،التكنولوجية)، إذ بلغ عدد طلبة جامعة بغداد (٤٤٣٣٦) طالباً وطالبة وبواقع (١٩١١٤) طالباً و(٢٥٢٢٢) طالبة بواقع (٢٤) كلية في الاختصاصات العلمية والإنسانية. أما عدد كليات الجامعة المستنصرية أما عدد كليات الجامعة المستنصرية

فبلغ (١٢) كلية في الاختصاصات العلمية والإنسانية ، في حين بلغ عدد طلبة هذه الجامعة (٢٣٤٧٢) طالبا وطالبة وبواقع (١١٠٥٦) طالباً و(١٢٤١٦) طالبة للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢). أما عدد طلبة الجامعة التكنولوجية كلية الهندسة. فكان (٦٢٢٨) طالباً وطالبة بواقع (٣١٤٣) من الذكور و(٣٠٨٥) من الإناث للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢).

#### ثانياً :عينة البحث:

اعتمدت الباحثة في اختيار عينة بحثها التطبيقية على الطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتساوي ، إذ جرى اختيار (٤٠٠) طالباً وطالبة جامعية تم اختيارهم من (٨) كليات من جامعة بغداد والجامعة المستنصرية والجامعة التكنولوجية ففي جامعة بغداد فكانت كليات: اللغات ، والعلوم الإسلامية من الاختصاصات الإنسانية وكليات الصيدلة والتربية/ابن الهيثم من الاختصاصات العلمية. أما في الجامعة المستنصرية فقد كانت كليات الآداب والتربية من الاختصاص الإنساني وكلية العلوم من الاختصاص العلمي ، وفي الجامعة التكنولوجية فقد كانت كلية الهندسة (قسم هندسة المواد، وهندسة الكهرباء)، من الاختصاص العلمي كما كانت هذه الكليات أثمان موزعة بالتساوي على وفق متغيرات ، التخصص ، والجنس . بواقع



التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة .....

..... الباحثة: شيماء جاني حيدر خان

(٢٠٠) من الذكور و(٢٠٠) من الإناث ، وواقع (٢٠٠) طالباً وطالبة من الاختصاصات الإنسانية ، و (٢٠٠) طالباً وطالبة من الاختصاصات العلمية و (٢٠٠) طالباً وطالبة جامعية من جامعة بغداد و(٧٥) طالباً وطالبة من الجامعة المستنصرية و(٥٠) طالباً وطالبة من الجامعة التكنولوجية والجدول (٧) يوضح ذلك:

### الجدول (٧)

توزيع عينة البحث الأساسية حسب الجامعة والكلية والنوع والتخصص

ت	الجامعة	الكلية	النوع		المجموع
			ذكور	إناث	
١	بغداد	الصيدلة	٢٧	٢٣	٥٠
٢	بغداد	اللغات	٢٣	٢٧	٥٠
٣	بغداد	تربية/ابن الهيثم	٢٣	٢٧	٥٠
٤	بغداد	العلوم الإسلامية	٢٧	٢٣	٥٠
٥	المستنصرية	العلوم	٢٣	٢٧	٥٠
٦	المستنصرية	الأداب	٢٧	٢٣	٥٠
٧	المستنصرية	التربية	٢٣	٢٧	٥٠
٨	التكنولوجية	هندسة المواد	١٢	١٣	٢٥
٩	التكنولوجية	هندسة الكهرباء	١٣	١٢	٢٥
المجموع			٢٠٠	٢٠٠	٤٠٠

أداتا البحث:

الأداة الأولى: بناء مقياس التفكير العقلاني :

قامت الباحثة بتحديد التعريف النظري للتفكير العقلاني والأطلاع على عدد من المقاييس وهكذا قامت الباحثة بجمع الفقرات المتشابهة في المعنى والمحتوى من

المقاييس السابقة وإعادة صياغتها بفقرة واحدة ، إما الفقرات غير المتشابهة فتمت إعادة صياغتها بما يتلاءم مع مستوى عينة البحث وقامت الباحثة بوضع بعض الفقرات وبهذا أصبح عدد الفقرات ( ٣٨ ) فقرة بالاعتماد على الإطار النظري والدراسات السابقة التي اعتمدت هذه النظرية التي جرى تبنيها في البحث الحالي.

### عرض الأداة على الحكام :

بعد أن جرت صياغة تعليمات المقياس وإعداد فقراته البالغة (٣٨) فقرة (ملحق ١) ، قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس، إذ بينت للمحكمين الهدف من الدراسة والتعريف النظري المعتمد في دراسة المتغير مبينة أن بعض الفقرات مع الموضوع والبعض الآخر ضد الموضوع كما إن الباحثة قد وضعت أربع بدائل أمام كل فقرة من فقرات هذا المقياس ليقوم المفحوص باختيار احدها وهي ( أوافق دائماً ، أوافق أحياناً ، لا أوافق ، لا أوافق أبداً) وقد حصلت الباحثة على موافقة المحكمين(\*) على تعليمات المقياس وطريقة إعداد فقراته وبدائله وأوزان هذه البدائل ، ولما كان المعيار لقبول الفقرة تحدد ب(٨٠ %) فقد وافق المحكمون على جميع فقرات المقياس وبنسبة (٨٣%) وأعلى ولم تستبعد أي فقرة من فقرات المقياس.

### • الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات :

يعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس من الأساليب المناسبة في اتساق تحليل الفقرات لذلك اعتمدت في البحث الحالي، وبذلك تم حذف الفقرات ( ٤ ، ٢٠ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٤ ) والتي لم تثبت قوتها التمييزية بالأسلوبين.

❖ مؤشرات صدق مقياس التفكير العقلاني وثباته :

أ- مؤشرات الصدق (Validity Indicators):

وقد تحقق للمقياس الحالي الصدق المنطقي والصدق الظاهري وصدق البناء إذ تم التحقق من صدق البناء بطريقة التحقق من صحة فرضية من الإطار النظري.

ب: مؤشرات الثبات (Reliability Indicators) :

تم احتساب معامل ثبات مقياس التفكير العقلاني بطريقة إعادة الاختبار والتجزئة النصفية والفاكرونباخ ، وكان معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠,٨٣) وبطريقة التجزئة النصفية (٠,٨٥)، وبطريقة الفاكرونباخ (٠,٨٦).

الاداة الثانية : مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة :

تم تحديد التعريف النظري لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة وتم الأطلاع على عدد من المقاييس وهكذا قامت الباحثة بجمع الفقرات المتشابهة في المعنى والمحتوى من المقاييس السابقة وإعادة صياغتها بفقرة واحدة ، إما الفقرات غير المتشابهة تم إعادة صياغتها بما يتلاءم مع مستوى عينة البحث وقامت الباحثة بوضع بعض الفقرات وبهذا أصبح عدد الفقرات (٥٤) فقرة بالاعتماد على الإطار النظري والدراسات السابقة التي تتساق مع النظرية التي جرى تبنيها في البحث الحالي. وأن هذه ال (٥٤) فقرة تتوزع على الأساليب الثمانية وكما موضح في الجدول (٢):

## جدول ( ٢ )

أرقام فقرات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاتها

الأسلوب	أرقام الفقرات
التخطيط الناجح لحل المشكلة	١، ٩، ١٧، ٢٥، ٣٣، ٤١، ٤٨
المساندة الاجتماعية	٢، ١٠، ١٨، ٢٦، ٣٤، ٤٢
ضبط الذات	٣، ١١، ١٩، ٢٧، ٣٥، ٤٣، ٥٢
إعادة التقويم الايجابي للموقف	٤، ١٢، ٢٠، ٢٨، ٣٦، ٤٤، ٤٩
المواجهة	٥، ١٣، ٢١، ٢٩، ٣٧
الإهمال وعدم المبالاة	٦، ١٤، ٢٢، ٣٠، ٣٨، ٤٥، ٥٣
تقبل المسؤولية	٧، ١٥، ٢٣، ٣١، ٣٩، ٤٦
التجنب والهروب	٨، ١٦، ٢٤، ٣٢، ٤٠، ٤٧، ٥١، ٥٤

### ❖ الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات :

لقد اعتمدت طريقتي المجموعتان المتطرفتان وأسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وثبت القوة التمييزية لجميع فقرات المقياس.

### ❖ مؤشرات صدق مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة وثباته :

#### أ : مؤشرات الصدق (Validity Indicators):

لقد تحقق الصدق بنوعيه الصدق المنطقي والصدق الظاهري.

#### ب- مؤشرات الثبات (Rialability Indicators)

تم احتساب معامل الثبات لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة بطريقتي إعادة الاختبار وألفا كرونباخ والجدول (٣) يوضح ذلك:

### جدول (٣)

معامل ثبات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة بطريقة إعادة الاختبار  
 والفاكرونباخ

ت	الأسلوب	إعادة الاختبار	إلفا كرونباخ
١	التخطيط الناجح لحل المشكلة	%٨٣	%٧٨
٢	المساندة الاجتماعية	%٨٠	%٨٤
٣	ضبط الذات	%٧٧	%٧٤
٤	إعادة التقويم الايجابي	%٨٠	%٨١
٥	المواجهة	%٧٧	%٧٨
٦	الإهمال وعدم المبالاة	%٧٩	%٨٢
٧	تقبل المسؤولية	%٨١	%٧٩

### رابعاً: التطبيق النهائي

بعد إن جرى بناء مقياس التفكير العقلاني وبناء مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث التطبيقية والبالغة ( ٤٠٠ ) طالباً وطالبة جامعية ، قد جرى اختيارهم بطريقة الطبقية العشوائية ذات الاختيار المتساوي من ( ٨ ) كليات ، ( ٤ ) كليات من جامعة بغداد ، و ( ٣ ) من الجامعة المستنصرية ، وكلية الهندسة من الجامعة التكنولوجية موزعين بالتساوي على وفق متغيري الجنس والتخصص ، وقد كان تطبيق المقياسين على أفراد العينة بشكل مباشر وفي صفوفهم الدراسية ، فضلاً عن أن الطلبة لم يقدموا إي تساؤلات عن الاجابة ، وكانت المدة المستغرقة للتطبيق قد تراوحت من ١٥ / ١ / ٢٠١٢ ولغاية ١٠ / ٢ / ٢٠١٢

### خامساً: الوسائل الإحصائية

- لتحليل بيانات هذا البحث ومعالجتها استعملت الوسائل الإحصائية الآتية :
- ١- الاختبار التائي لعينة واحدة (T. test-Sample Case)  
(Heath, 1964, p. 180) ، و أستخدم في معرفة دلالة الفرق بين متوسطات درجات التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة والمتوسط النظري للمقياس.
  - ٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T.test –Two Indendent samples)  
(البياي واثناسيوس، ١٩٧٧، ص ٢٦٠) (Gronlund, 1970, p. 257) ، وقد إستعمل لأستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياسي التفكير العقلاني ، وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، بأسلوب العينتين المتطرفتين وأستخرج صدق البناء للتفكير العقلاني ، وكذلك لإيجاد الفروق في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة على وفق متغير الجنس.
  - ٣- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)  
(Nunnally , 1978, p. 280) ، وقد أستعمل في إيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات مقياسي التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة والدرجة الكلية لهما ، ولحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياسي التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، وكذلك لإيجاد العلاقة بين متغيري التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة.
  - ٤- معامل إلفا كرنباخ (Alpha-Cronbach) (Nunnally, 1970 , p.551) ، أستعمل لمعرفة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير العقلاني ومقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة.
  - ٥- معادلة سبيرمان -براون لتصحيح معامل ارتباط بين نصفي فقرات المقياس عند حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفكير العقلاني.

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة .....  
 الباحثة: شيماء جاني حيدر خان .....

كذلك استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) للتأكد من تحليل بيانات هذا البحث ونتائجه.

## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

#### الهدف الأول : قياس مستوى التفكير العقلاني لدى طلبة الجامعة .

كان الوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة الجامعة على مقياس التفكير العقلاني (٩٢,٢٥) وبانحراف معياري (٨,٩٥) ، في حين كان الوسط الفرضي (٨٠) ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة ( ٢٧,٣٦ )، وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير الى أن عينة هذا البحث تتصف بالتفكير العقلاني، والجدول (٤) يوضح ذلك .

#### جدول (٤)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة

والجدولية لعينة طلبة الجامعة على مقياس التفكير العقلاني

نوع العينة	العدد	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
طلبة الجامعة	٤٠٠	٣٩٩	٩٢,٢٥	٨,٩٥	٨٠	٢٧,٣٦	١,٩٦	دال احصائيا عند مستوى (٠,٠٥)

إن هذه النتيجة تتفق مع دراسة إيبشتن وآخرون ( Epstein et. al.,1996,p.395 ) ودراسة سيبت وآخرون ( Seibt,2005,p.30 )، ودراسة ناتو

وآخرون (Naito, 2000, p. 7) التي توصلت الى أن طلبة الجامعة يتصرفون بالتفكير العقلاني .

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (إيبشتن ) في أن التفكير العقلاني هو نظام أكثر تطوراً من نظام التفكير التجريبي، إذ يتميز الطالب الجامعي في إنه تلقى تعليمًا يساعده في تنمية تفكيره ويجعله يستند في تفكيره إلى العقلانية ويبتعد عن التجريبية والحدسية ، فضلاً عن الطالب في هذه المرحلة هو في مرحلة شباب ويكون تحت الشعور اختيارات صعبة وحاسمة تجبرهم إلى الاحتكام العقلي وحل المشكلات بطريقة عقلانية وفعالة .

#### الهدف الثاني : تعرف أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة .

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لأسلوب التخطيط الناجح لحل المشكلة هو (٢٤,٢١) وانحراف معياري (٢,٦٧) ، والمتوسط الحسابي لأسلوب المساندة الاجتماعية هو (١٩,٥٣) وانحراف معياري (٣,٣٤) ، والمتوسط الحسابي لأسلوب ضبط الذات هو (٢٢,٥١) وانحراف معياري (٣,٠٧) ، والمتوسط الحسابي لأسلوب إعادة التقويم الايجابي للموقف (٢٤,٤٨) وانحراف معياري (٢,٩٦) ، والمتوسط الحسابي لأسلوب المواجهة (١٤,٤١) وانحراف معياري (٢,٣٧) ، والمتوسط الحسابي لأسلوب الإهمال وعدم المبالاة (٢٠,٢٤) وانحراف معياري (٣,٧٥) ، والمتوسط الحسابي لأسلوب تقبل المسؤولية (١٩,٨٦) وانحراف معياري (٢,٧٣) ، والمتوسط الحسابي لأسلوب التجنب والهروب ( ٢٠,٢٧) وانحراف معياري (٢,٨٣) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ( t-test ) لدرجات الأساليب الثمانية أظهرت النتائج ما يأتي وكما موضح في الجدول (٥):



التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة .....  
 الباحثة: شيماء جاني حيدر خان .....

### جدول (٥)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة  
 والجدولية لعينة طلبة الجامعة على مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة

الأسلوب	العدد	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
التخطيط الناجح لحل المشكلة	٤٠٠	٣٩٩	٢٤,٢١	٢,٦٧	١٧,٥	٥٠,٠٨	١,٩٦	دال
المساندة الاجتماعية			١٩,٥٣	٣,٣٤	١٥	٢٧,١٠		دال
ضبط الذات			٢٢,٥١	٣,٠٧	١٧,٥	٣٢,٦٢		دال
إعادة التقويم الاجباري للموقف	٤٠٠	٣٩٩	٢٤,٤٨	٢,٩٦	١٧,٥	٤٧,١٥	١,٩٦	دال
المواجهة			١٤,٤١	٢,٣٧	١٢,٥	١٦,١٠		دال
الإهمال وعدم المبالاة			٢٠,٢٤	٣,٧٥	٢٠	١,٢٥		غير دال
تقبل المسؤولية			١٩,٨٦	٢,٧٣	١٥	٣٥,٥١		دال
التجنب والهروب			٢٠,٢٧	٢,٨٣	٢٠	١,٥٤		غير دال

إن هذه النتيجة تتفق مع دراسة (Makie,2006,p.60) ودراسة (Abel 2003,p.366)، ودراسة (الدراجي، ٢٠٠٧، ص ١٧١) ودراسة حسن، ٢٠٠٨، ص ٦٥). ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية لازاروس وفولكمان في أن الطلبة يستخدمون الأساليب المركزة على المشكلة والمتمثلة ب) التخطيط الناجح لحل المشكلة، المساندة الاجتماعية، إعادة التقييم الإيجابي، المواجهة) أكثر من الأساليب المركزة على الانفعال والمتمثلة (ضبط الذات، الإهمال وعدم المبالاة، تقبل المسؤولية، التجنب والهروب) ويعود هذا لأن الطلاب هم في بداية مرحلة الشباب ويتصفون بالقوة والطاقة مما يجعلهم قادرين على حل المشكلات والضغوط التي تواجههم بأساليب فعالة ويبتعدون عن الأساليب التجنبية .

### الهدف الثالث : الموازنة في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة على وفق متغير النوع (ذكور - إناث):

أظهرت النتائج ما يلي وكما موضح في الجدول (٦):

#### **جدول (٦)**

المقارنة في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة على وفق متغير الجنس ( ذكور - وإناث )

الأسلوب	نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة أجدولية	الدلالة
التخطيط الناجح لحل المشكلة	ذكور	٢٠٠	٢٥,٤٥	١,٨٨	١٠,٤٣	١,٩٦	دالة لصالح الذكور
	إناث	٢٠٠	٢٢,٧٩	٢,٧٨			
المساندة الاجتماعية	ذكور	٢٠٠	٢٠,٧٦	٢,٥٣	٧,٨٦	١,٩٦	دالة لصالح الذكور
	إناث	٢٠٠	١٨,٣١	٣,٩٠			

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة .....

..... الباحثة: شيماء جاني حيدر خان

ضبط الذات	ذكور	٢٠٠	٢١,١٩	٣,٢٥	٩,٥١	١,٩٦	دالة لصالح الإناث
	إناث	٢٠٠	٢٣,٨٤	٢,٣٤			
إعادة التقويم الإيجابي للموقف	ذكور	٢٠٠	٢٣,٣٨	٣,٢٨	٨,٠٥	١,٩٦	دالة لصالح الإناث
	إناث	٢٠٠	٢٥,٥٩	٢,٠٩			
المواجهة	ذكور	٢٠٠	١٥,٠٠	٢,٢٩	٥,١٧	١,٩٦	دالة لصالح الذكور
	إناث	٢٠٠	١٣,٨١	٢,٣٠			
الإهمال وعدم المبالاة	ذكور	٢٠٠	١٨,٦٨	٣,٧٤	٩,٤٠	١,٩٦	دالة لصالح الإناث
	إناث	٢٠٠	٢١,٩٨	٢,٩٠			
تقبل المسؤولية	ذكور	٢٠٠	١٨,٦٢	٢,٩٤	١٠,١٩	١,٩٦	دالة لصالح الإناث
	إناث	٢٠٠	٢١,١١	١,٨٠			
التجنب والهروب	ذكور	٢٠٠	٢٠,٩٩	٣,٨١	٨,٩٩	١,٩٦	دالة لصالح الإناث
	إناث	٢٠٠	٢٤,١٧	٣,٢٣			

يمكن تفسير هذه النتيجة في أن الذكور يلجئون لحل المشكلة أكثر من تجنبه وذلك لطبيعة الثقافة العراقية والعربية التي هي ثقافة تساعد الذكور على التعبير عن حلولهم مهما كان نوعها وأشكالها مما يتيح لهم المبادرة لحل المشكلات ، وبالمبدأ نفسه فإن طبيعة التنشئة الاجتماعية للإناث التي تعودهم على الانسحاب والاستسلام للمشكلة واللجوء إلى الأساليب التي تساعد على ضبط انفعالاتهم ، كما أن التنشئة تقبل من الأنثى أن تعتمد وتستند على الآخرين لطلب المساعدة بينما تعيب على الذكر ذلك وهذا ما يؤثر في الأسلوب الأكثر استخداماً.

### الهدف الرابع : العلاقة بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة:

تحقيقاً للهدف الرابع وهو التعرف على العلاقة بين التفكير العقلاني و أساليب التعامل مع ضغوط الحياة، قامت الباحثة بما يلي

١. استخراج الوسط الفرضي للمقياس والذي بلغ (٨٠).

٢. استخراج الانحراف المعياري والذي بلغ (٨,٩٥).

٣. أعتمدت الباحثة المعادلة (الوسط الفرضي+انحراف معياري=تفكير

عقلاني) (الوسط الفرضي-انحراف معياري=تفكير تجريبي) وذلك لكي

تحصل على عينتين مختلفتين بدرجة أعلى من التباين للتأكيد والتركيز

على متغير البحث الأساس (التفكير العقلاني).

وبذلك أصبحت نقطة القطع هي (٨٩) للتفكير العقلاني و(٧١) للتفكير التجريبي

وقد كان عدد الطلبة الذين أتصفوا بالتفكير العقلاني هو(٢٩٠) وعدد الطلبة الذين

أتصفوا بالتفكير التجريبي(١٠).

ولغرض تحديد تعامل الأفراد من ذوي التفكير العقلاني والأفراد من ذوي التفكير

التجريبي في أساليب تعاملهم مع الضغوط ولهذا الغرض استخدم معامل ارتباط

بيرسون بين درجات التفكير (العقلاني -التجريبي) وبين درجات كل أسلوب من

أساليب التعامل مع ضغوط الحياة فكانت النتائج كما موضح في الجدول (٧) :

## جدول (٧)

معاملات ارتباط بيرسون لدرجات التفكير العقلاني ودرجات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة

ت	العلاقة	معامل الارتباط	الدلالة
١	التفكير العقلاني وعلاقته بأسلوب التخطيط الناجح لحل المشكلة	٠,٣٠	دال ايجابي
	التفكير التجريبي وعلاقته بأسلوب التخطيط الناجح لحل المشكلة	-٠,١٩	دال سلبي
٢	التفكير العقلاني وعلاقته بأسلوب المساندة الاجتماعية	٠,٠٨	غير دال
	التفكير التجريبي وعلاقته بأسلوب المساندة الاجتماعية	٠,٠٢١	غير دال
٣	التفكير العقلاني وعلاقته بأسلوب ضبط الذات	٠,٤٤	دال إيجابي
	التفكير التجريبي وعلاقته بأسلوب ضبط الذات	-٠,١٨	دال سلبي
٤	التفكير العقلاني وعلاقته بأسلوب إعادة التقويم الايجابي	٠,٢٣	دال إيجابي
	التفكير التجريبي وعلاقته بأسلوب إعادة التقويم الايجابي	-٠,٠٩	غير دال
٥	التفكير العقلاني وعلاقته بأسلوب المواجهة	٠,٠٩٨	غير دال
	التفكير التجريبي وعلاقته بأسلوب المواجهة	٠,١٢	دال
٦	التفكير العقلاني وعلاقته بأسلوب الإهمال وعدم المبالاة	-٠,١٣	دال سلبي
	التفكير التجريبي وعلاقته بأسلوب الإهمال وعدم المبالاة	٠,٠٣	غير دال
٧	التفكير العقلاني وعلاقته بأسلوب تقبل المسؤولية	٠,٠٩٢	غير دال
	التفكير التجريبي وعلاقته بأسلوب تقبل المسؤولية	٠,٠٦	غير دال
٨	التفكير العقلاني وعلاقته بأسلوب التجنب والهروب	-٠,١٨	دال سلبي
	التفكير التجريبي وعلاقته بأسلوب التجنب والهروب	٠,٢٢	دال إيجابي

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن التفكير العقلاني هو قدرة عقلية تعتمد على خطط وأدلة وخطوات منظمة للوصول إلى الحلول المناسبة ، وكذلك فإن التفكير العقلاني يكون خالياً من تأثير الانفعال وتكون معالجته أبطأ مما يساعد الفرد على ضبط الذات ،

ومن صفاته أنه يعتمد على التحليل فأن ذلك يساعده على تقويم الموقف ، إما فيما يتعلق بعلاقته بأسلوبي الإهمال والتجنب فأن التفكير العقلاني هو تفكير يعتمد الواقع ويتعد عن اللجوء لأساليب هروبية فهو بعكس التفكير التجريبي الذي يعتمد ما قبل الشعور ، وهذا يدل على أن ذوي التفكير العقلاني هم أنجح في مواجهة الضغوط .  
وفي الجانب الآخر فأن الشخص ذو التفكير التجريبي قد يلجأ إلى الوسائل المباشرة مثل المواجهة وهذا ما أكدته (أبيشتن) بأن التفكير التجريبي يكون أوتوماتيكياً ويجرب الحلول المباشرة دون الخوص في تفكير عميق من أجل الوصول إلى الحل الأنسب للمشكلة، وقد يلجأ إلى الأسلوب التجنبي نظراً لما أوضحه أبيشتن بأن التفكير التجريبي يكون ماقبل شعوري .

### التوصيات والمقترحات

#### أ- التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، يمكن للباحثة ان توصي بما يأتي :-

- 1- على الرغم من تحديد النتائج إلى العينة من طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير العقلاني إلا أنه يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تنمية التفكير العقلاني لمواجهة فعالة للضغوط .
- 2- نشر الوعي بين الطلاب خصوصاً وبين أفراد المجتمع عموماً عن طريق وسائل الإعلام وغيرها بأهمية التفكير العقلاني واستخدامه كأسلوب حياة بدلاً من اللجوء إلى الانفعالات الضارة.
- 3- البدء بتعليم فلسفة الحياة العقلانية لطلبة المدارس من كافة الأعمار مما يساعدهم على اكتساب مهارات حياتية تمنحهم القدرة على التوافق عبر مراحل العمر، وبما يؤهلهم لأساليب تعامل ناجحة وصحية مع الضغوط.

## ب- المقترحات

استكمالاً لمطلوبات البحث الحالي ، فإن الباحثة تقترح إجراء دراسات وبحوث لاحقه تتناول :

- ١- دراسة مقارنة تتناول التفكير العقلاني على وفق التحصيل الدراسي .
- ٢- دراسة مقارنة في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لفئات عمرية مختلفة .
- ٣- علاقة التفكير العقلاني بمتغيرات أخرى لم يتناولها البحث الحالي ومنها ( اتخاذ القرارات الحاسمة، التوافق الزوجي، القيادة، الأسلوب المعرفي المجازفة-الحذر ، مركز السيطرة ) .
- ٤- دراسة التفكير العقلاني في مراحل دراسية أخرى وشرائح اجتماعية مختلفة .
- ٥- دراسة التفكير العقلاني على القضية أو المدراء وذلك لما عليهم من مسؤوليات تتعلق باتخاذهم قرارات مهمة تهم المجتمع ككل.

## المصادر:

١. الإمارة ، أسعد شريف، (٢٠٠٢) : الضغوط النفسية والتعامل معها ، مقالة من مجلة النبأ ، العدد ٦٣ ، لبنان، بيروت.
٢. بني سلامة، محمد طه محمود (٢٠١٠)، فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند الى النظرية العقلانية-الإنفعالية في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى الزوجات في الزرقاء،الجامعة الهاشمية،(رسالة ماجستير غير منشورة).
٣. ألبياتي، عبد الجبار وأثناسيوس، زكريا(١٩٧٧):الإحصاء الوصفي الاستدلالي في التربية وعلم النفس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.
٤. جعفر ، نوري (١٩٧٨) : طبيعة الإنسان في ضوء فلسفة بافلوف ، الحلقة الثانية ، مكتبة التحرير ، بغداد .

٥. دافيدوف، ليندال (١٩٨٣): مدخل إلى علم النفس ، ترجمة : سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام ، ومراجعة : فؤاد أبو حطب ، ط٣ ، دار ماكجروهيل، القاهرة.
٦. الدراجي، حسن علي سيد (٢٠٠٧): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وانماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية، جامعة بغداد، كلية التربية - ابن رشد (أطروحة دكتوراه غير منشورة).
٧. دريدر، نشوة كرم عمار أبو بكر دريدر (٢٠١٠) : فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، جامعة القاهرة معهد الدراسات التربوية ( أطروحة دكتوراه غير منشورة).
٨. الدوري ، هدى جميل ( ١٩٩٧ ) ، ضغوط الحياة وعلاقتها بسرطان الثدي ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية، (رسالة ماجستير غير منشورة) .
٩. شلتز ، دوان ، (١٩٨٣) ، نظريات الشخصية ، ترجمة حمد ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد .
١٠. الطائي، افراح هادي حمادي (٢٠٠٧): اضطرابات النوم وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط، جامعة بغداد ،كلية الآداب ، (رسالة ماجستير غير منشورة).
١١. العيد ، جعفر محمد ( ٢٠٠٦ ) ، هل يمكن قياس التفكير وتصنيف الناس ، بحوث وتحقيقات بوصلة التفكير ( مقياس هيرمان H.B.D ) .
١٢. الغامدي ، غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح (٢٠٠٩)، التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة، جامعة أم القرى، كلية التربية (أطروحة دكتوراه غير منشورة).



١٣. غيث، سعاد منصور محمود(٢٠٠٤)، تطوير برنامج قي التربية العقلانية- الانفعالية وتقييم آثاره على التفكير العقلاني ومركز الضبط والتكيف النفسي لدى عينة من طلاب الصف التاسع، رسالة دكتوراة غير منشورة، ٢٠٠٤، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

١٤. الفرخ ، كاملة و تيم عبد الجبار ( ١٩٩٩ ) الصحة النفسية للطفل ، عثمان نجاتي ، دار النهضة العربية، القاهرة .

١٥. فونتانا ، ديفيد (١٩٩٣): الضغوط النفسية " تغلب عليها وابدأ الحياة " ، ترجمة حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله أبو سريع، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

١٦. مارزانوا، روبرت وآخرون. (٢٠٠٤): أبعاد التفكير، ترجمة د.يعقوب حسين و د.محمد خطاب، دار الفرقان، ط٢، عمان، الأردن.

١٧. مريم ، حسين ( ٢٠٠٤ ) ، السلوك التنظيمي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن .

١٨. منصور ، طلعت وآخرون (١٩٨٧): أسس علم النفس العام ، مطبعة أطلس ، القاهرة.

١٩. الموسوي، نعمان محمد. (٢٠٠٥): تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية، المجلة التربوية، المجلد ١٩، العدد ٧٥، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

٢٠. نوفل، محمد وأبو عواد، فريال(٢٠٠٧): الخصائص السيكمترية لمقياس السيطرة الدماغية لنيد هيرمان (HBDI) وفاعليته في الكشف عن نمط السيطرة الدماغية لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ٣، عدد ٢.

21. Bandura , A . & Wood , P. (1989) : – Effect Of Perceived Controllability And Performance Standards On Self Regulation Of Complex Decision Making . Journal Of Personality And Social Psychology . Vol. 56 No.(5).
22. Clark, T. (1989) : – Beliefs And Influence A test Of Irrational Emotive Hypothesis Impereomance In An Academic Seminar . Journal Of Rational Emotive And Cognitive Behaviour Therapy . Vol. 7 No. (3) .
23. Cohen , S . & Williamson , G . (1995) : – Stress And Infectious Disease In Human . Psychological Bulletin . Vol. 109 No. (1) .
24. Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In Millon, T., & Lerner, M. J. (Eds), Comprehensive Handbook of Psychology, Volume 5: Personality and Social Psychology.
25. Folkman, S. (1997) : Meaning Ful events as coping with chronic stress , " New York Plenum press .
26. Folkman, S. ; Judith, M. (2000). Positive Affect and the other Side of Coping. American Psychologist, June, 55,6.
27. Folkman .S & Lazarus .R.S (1980) : An analysis of copying in a middle aged community sample .Journal of Health and Social Behavior .21 ,PP.219–239 .

في الحلو، بثينة منصور (١٩٩٥): قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، جامعة بغداد، كلية الآداب (أطروحة دكتوراه غير منشورة).

28. Gronlund, N.E. (1970): Essentials of psychological testing  
3<sup>rd</sup> ed. New York: harper and row publisher.

29. Heaney, C. & Ryn, M. (1990): Broadening the Scope of  
Work Site Stress Programs, American Journal of Health  
Promotion. Vol. (4), No. 6.

30. Heath, R.w., (1964) curriculum cognition and educational  
measurement, new York: john wiley and sons.

31. Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and  
coping. Journal of American Psychologist, 55, 6.

32. Lightsey, C. (1994) : – Thinking Positive As A stress Buffer  
: The Role Of Positive Automatic Cognition In Depression  
And Happiness . Journal Of Counseling Psychology . Vol.  
41 No. (3) .

33. Morris, G. (1992) : – Adolescent Leaders : Rational  
Thinking, Future Beliefs, Temporal Perspective And Other  
Correlates . Adolescence . Vol. 27 No. (105) .

34. Nunnally, j.c (1978): psychometric theory, new York,  
mcgraw hill.

35. Schmalings, Karen B. and Sher, Tamara Goldman (2000): The  
Psychology of Couples and Illness: Theory, Research, and  
practice, u.s.a, American psychological association.

## ملحق (١)

### مقياس التفكير العقلاني بصورته النهائية

جامعة بغداد

كلية الآداب/قسم علم النفس

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزتي الطالبة .. عزيزي الطالب ..

تحية طيبة .....

بين يديكم مجموعة من الفقرات تعبر عن حالات قد تمرّون بها. يرجى منكم قراءة كل فقرة بإمعان والإجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت واحد من البدائل الأربعة الموجودة أمام كل فقرة تنطبق عليكم فعلاً، وإن الاختيار لا يعبر عن إجابة صحيحة أو غير صحيحة إنما هي بيانات لإنجاز رسالة علمية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي لذا يرجى الباحث الإجابة عن الفقرات جميعها دون ترك أية فقرة.

مع فائق الشكر والامتنان...

مثال توضيحي لكيفية الإجابة :

الأسلوب	أوافق دائماً	أوافق أحياناً	لا أوافق	لا أوافق أبداً
إذا كانت الفقرة هي أجد متعة في التروي بالتفكير ولساعات طويلة وإذا كنت توافق هذا دائماً فتضع إشارة (✓) هنا	✓			
وإذا كنت توافق هذا أحياناً فتضع إشارة (✓) هنا		✓		
وإذا كنت لا توافق هذا فتضع إشارة (✓) هنا			✓	
وإذا كنت لا توافق هذا أبداً فتضع إشارة (✓) هنا				✓

يرجى ملء البيانات التالية :

١- الكلية - القسم

٢- المرحلة الدراسية

٣- الجنس ذكر ☐ أنثى ☐

طالبة الماجستير

شيماء جاني حيدر خان

ت	الفئة	أوافق دائماً	أوافق أحياناً	لا أوافق	لا أبداً	أوافق
١	أفضل التعامل مع العمل الذي يتطلب تفكيراً أقل على العمل الذي يتحدى قابليتي الفكرية.					
٢	أفضل التعامل مع الأشياء المعقدة على الأشياء البسيطة .					
٣	أتفادى المشكلات التي تتطلب التفكير .					
٤	من الممتع لي ملء حياتي بالإلغاز التي تتطلب حلول لها .					
٥	أفضل التعامل مع نتائج المشكلة بدلاً من التعامل مع أسبابها.					
٦	يزعجني تعلم طرائق جديدة للتفكير .					
٧	أحب التعامل مع المهمات كما هي دون الخوض في تفصيلاتها .					
٨	أراعي أداء مهمة دون النظر إلى كيف ولماذا أؤديها.					
٩	أفكر بعمق في المواقف الجديدة وغير المألوفة					
١٠	أشعر بالانزعاج من أداء المهمة التي تتطلب الكثير من الجهد العقلي .					
١١	أحاول تحليل المشكلة قبل حلها .					

١٢	استدل على الأشياء بدون عناية .			
١٣	احل المشكلات بشكل منظم .			
١٤	ابتعد عن المنطق في حل المشكلات .			
١٥	اعتمد دقة القواعد في حل المشكلات .			
١٦	أركز على خطوات منظمة للقيام بمهمة ما.			
١٧	أتوصل إلى حلولي من خلال تقييم المعلومات بعناية.			
١٨	أحرص إن أكون حذراً في عملية تفكيري .			
١٩	ابتعد عن مشاعري في حل المشكلات .			
٢٠	أجيد حل المشكلات التي تتطلب التفكير بعمق .			
٢١	اعتمد على قدراتي في التفكير لاتخاذ القرارات .			
٢٢	أخطط للتفكير بدقة .			
٢٣	أتجنب التفكير في المواقف التي تصادفني.			
٢٤	أضايق من القرارات المبنية على المشاعر.			
٢٥	أحب المشكلات التي تجعلني أفكر بجدية .			
٢٦	أتجنب إن احكم على الناس من الانطباع الأول			
٢٧	أستمرع بوضع انطباعاتي على الناس من مظهرهم.			
٢٨	ألتزم ما يمليه قلبي لانجاز إعمالي .			
٢٩	أوظف مشاعري في حل المشكلات .			
٣٠	أرى من المنطق إن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته .			
٣١	أرفض فكرة وجود أسباب وراء الإحداث.			
٣٢	أربط الأسباب والنتائج واستنتج منها الحلول.			

## ملحق (٢)

## مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة بصورته النهائية

جامعة بغداد

كلية الآداب/قسم علم النفس

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزتي الطالبة .. عزيزي الطالب ..

تحية طيبة .....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل أساليب للتعامل مع بعض المواقف والمشكلات التي تواجهها في الحياة ، إذ إن لكل فرد أسلوب في مواجهة المشكلات والمواقف التي تواجهه . ونظراً لما نعهدهُ فيك من موضوعية الطالب الجامعي وخدمة البحث العلمي وعليه نرجو الباحثة منك قراءة كل فقرة بإمعان والإجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت واحد من البدائل الأربعة الموجودة أمام كل فقرة تنطبق عليكم فعلاً، وإن الاختيار لا يعبر عن إجابة صحيحة أو غير صحيحة إنما هي بيانات لإنجاز رسالة علمية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي لذا يرجو الباحث الإجابة عن الفقرات جميعها دون ترك أية فقرة.

مع فائق الشكر والامتنان...

مثال توضيحي لكيفية الإجابة :

الأسلوب	الجأ إليه دائماً	الجأ إليه أحياناً	نادراً ما الجأ إليه	لا الجأ إليه أبداً
إذا كانت الفقرة هي أتخلص من الموقف الضاغط بوضع أي حل يأتي في ذهني وإذا كنت تلجأ إليها دائماً فتضع علامة ( ✓ ) هنا	✓			
وإذا كنت تلجأ إليها أحياناً فتضع علامة		✓		

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة .....

..... الباحثة: شيماء جاني حيدر خان

( ✓ ) هنا				
وإذا كنت تتجأ إليها نادراً فتضع علامة ( ✓ ) هنا		✓		
وإذا كنت لا تتجأ إليها أبداً فتضع علامة ( ✓ ) هنا	✓			

يرجى ملء البيانات التالية :

١- الكلية - القسم

٢- المرحلة الدراسية

٣- الجنس ذكر ☐ أنثى ☐

طالبة الماجستير

شيماء جاني حيدر خان

ت	الفقرات	ألجأ إليه دائماً	ألجأ إليه أحياناً	نادرًا ما ألجأ إليه	لا ألجأ إليه أبداً
١	أحاول حل المشكلة بطريقة منظمة (خطوة خطوة)				
٢	أتحدث للآخرين عن الموقف الذي يجابهني لتوضيحه				
٣	أوازن بين ما أريد وما يتوقعه الآخرون مني.				
٤	أحاول إن أخرج بحل مبدع للمشكلة التي تواجهني				
٥	أنجز الأمور دون التفكير فيها				
٦	أساير ما حدث لي لأتي أعاني من سوء الحظ.				
٧	أتحمل مسؤولية أخطائي وأحاسب نفسي ، احمل نفسي مسؤولية أخطائي				
٨	أتمنى حدوث معجزة تحل مشكلتي .				
٩	أضع خطة لحل المشكلة واتبعها .				



التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة .....

..... الباحثة: شيماء جاني حيدر خان

١٠	أقبل وأتفهم ما يقدمه الآخرون لي في حل المشكلة التي تواجهني			
١١	أسيطر على نفسي وانتظر الوقت المناسب للرد			
١٢	أعد حل المشكلة التي تواجهني على أنها تجعلني أكثر نضجا			
١٣	أحاول إن أجعل المسؤول عن المشكلة يعدل في مواقفه			
١٤	عندما تواجهني مشكلة أحاول إن أنسى كل شي حولها			
١٥	عندما أتعرض لمشكلة ما أحاول تسوية الأمور بالاعتذار .			
١٦	أنام أكثر من المعتاد عندما تعترضني مشكلة ما			
١٧	عندما تواجهني مشكلة ما أغير شيئاً في الموقف ليصبح أخف وطأة .			
١٨	أطلب المساعدة من زملائي في الدراسة.			
١٩	أجنب الحديث للآخرين حول مدى صعوبة الموقف			
٢٠	أحاول الاستفادة من المشكلات بكونها خبرة مضافة إلى خبراتي			
٢١	أعبر عن غضبي نحو الشخص الذي سبب لي المشكلة			
٢٢	أبحث عن الجانب المشرق للأمور			
٢٣	أدرك إنني صاحب المشكلة وعلي إن أحلها بنفسني .			
٢٤	ألجأ إلى الإكثار من الأكل ، الشرب، التدخين ، تناول المهنات والأدوية			

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة .....

..... الباحثة: شيماء جاني حيدر خان

				وغيرها.
٢٥				أحاول إن استثمر خبرتي السابقة عندما أكون في مواقف مشابهة .
٢٦				أتحدث إلى شخص أثق بقدراته للوصول إلى حل ملموس لمشكلتي .
٢٧				أسيطر على مشاعري ولا أسمح لها بالتأثير في حل المشكلة التي تواجهني
٢٨				عندما تواجهني مشكلة فأنا تعزز ثقتي بنفسي
٢٩				أنفَسَ عن مشاعري بطريقة مباشرة .
٣٠				أنسى المشكلة التي تصادفني بكاملها.
٣١				أأخذ عهداً على نفسي بعدم تكرار الموقف الذي سبب لي المشكلة .
٣٢				أجنب عامة الناس عموماً عندما أكون في مشكلة
٣٣				أعرف ما يجب القيام به ولذلك أضاعف جهودي لتجاوز المشكلة
٣٤				ألجأ إلى قريب أو صديق للمساعدة في حل مشكلة ما.
٣٥				أفكر بما سأقول وما سأفعل .
٣٦				أعيد البحث فيما هو مهم في الحياة .
٣٧				أثبت على رأيي ولن أتردد من أجل ما أريد .
٣٨				أرفض التفكير بالمشكلة لكي لا أسمح لها بالسيطرة علي .
٣٩				أقبل المشكلة كأنها نتيجة لأفعالي
٤٠				أرفض الاعتقاد بحدوث مشكلة ما .
٤١				عندما أحل المشكلة فأني أحاول وضع عدة حلول لها

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة .....

..... الباحثة: شيماء جاني حيدر خان

٤٢	أتحدث لشخص ما عن ما اشعر به لمساعدتي في تجاوز المشكلة التي تواجهني			
٤٣	أغلم نفسي المثابرة في حل مشكلاتي			
٤٤	أعمق تفكيري من أجل حل مشكلة ما.			
٤٥	أرفض إن أصبح جدياً بالتفكير في اي مشكلة تواجهني			
٤٦	أنتقد خططي التي تقودني إلى الوقوع في المشكلات.			
٤٧	عندما تحصل مشكلة ما أتمنى إن ذلك الموقف المشكل سينتهي			
٤٨	أبسط الموقف وأجعل الأمور سهلة للحل .			
٤٩	عندما تواجهني مشكلة ما فأني أبحث في تعاليم ديني وفيما يطمأنني			
٥٠	عندما تواجهني مشكلة ما داخل الجامعة أبتعد عن المجيء للجامعة .			
٥١	أمتلك تخيلات أو أمنيات بأن الأمور ستكون أفضل في المستقبل .			
٥٢	أعد الضغط نوع من التحدي الذاتي .			
٥٣	أ تجاهل وأترك المشكلة التي تواجهني للظروف فهي كفيلة بحلها .			
٥٤	أجنب المواقف التي تجهدي نفسي			

## الهوامش :

- (\*) أسماء الخبراء مرتبة حسب المرتبة العلمية والحروف الهجائية:-
١. أ.د. احمد عبد اللطيف السامرائي / كلية الآداب / جامعة بغداد.
  ٢. أ.د. خليل إبراهيم رسول / كلية الآداب / جامعة بغداد.
  ٣. أ.د. سناء عيسى / كلية الآداب / جامعة بغداد.
  ٤. أ.د. صالح مهدي صالح / كلية التربية إرشاد / الجامعة المستنصرية.
  ٥. أ.د. كامل علوان الزبيدي / كلية الآداب / جامعة بغداد.
  ٦. أ.د. نادية شعبان / كلية التربية إرشاد / الجامعة المستنصرية.
  ٧. أ.د. وهيب مجيد الكبيسي / كلية الآداب / جامعة بغداد.
  ٨. أ.م.د. خديجة حيدر / كلية الآداب / الجامعة المستنصرية.
  ٩. أ.م.د. سناء مجول / كلية الآداب / جامعة بغداد.
  ١٠. أ.م.د. علاء الدين جميل العاني / كلية الآداب / الجامعة المستنصرية.
  ١١. أ.م.د. علي عودة / كلية الآداب / الجامعة المستنصرية.
  ١٢. أ.م.د. نبيل عبد الغفور / كلية التربية إرشاد / الجامعة المستنصرية.